



〈作り方〉

- ①アスパラガスは、はかま(茎にある茶色の三角形部分)を取って4、5cmに、トマトもへたを取り、それぞれ乱切りに。牛肉は一口大に切り、**B**で下味を付ける。
- ②ジャガイモは皮をむき、アスパラガスと大きさをそろえて乱切りし2、3分ゆでる。
- ③フライパンで牛肉を油でさっといため、器に取る。
- ④フライパンをきれいに拭いて**A**を加え、アスパラガスをいためて取り出す。更にオリーブ油を入れてニンニクをじっくり焼き、トマトを加える。トマトが崩れそうになったらアスパラガスを入れる。よく絡めたら取り出す。
- ⑤フライパンにオリーブ油を入れて**2**をいため、皿に盛り付ける。**3**をその上のにせ、最後に**4**のをのせれば完成。

【アスパラガス】春と夏とで2回の旬を迎えるアスパラガス。じっくり育つ春は、甘みが特徴です。ポケットファームどきどきには、地元の生産者が毎日届けてくれる収穫仕立てのみずみずしいアスパラガスがそろっていますよ！

材料提供：ポケットファームどきどき  
調理指導：中川学園料理クラス代表・中川 一恵さん

【アスパラガスの  
トマトガーリック】

〈材料〉4人分

アスパラガス	400g
<b>A</b> オリーブ油	大1/2
塩	小1/6
ジャガイモ	2個(250g)
オリーブ油	小1
牛肉(切り落とし)	140g
酒	小1
<b>B</b> しょう油	小1
かたくり粉	小1
油	小1
トマト	2個(250g)
ニンニク(スライス)	2かけ
オリーブ油	小1



平成 29 年 5 月 3 日茨城朝日掲載済み